

L'opportunità del "Quarto di secondo magico"

Fare una pausa... utilizzare il quarto di secondo magico, scegliere di essere presenti

© 2015 Tara Brach (da [Finding True Refuge](#))

Nel libro *My Stroke of Insight*, la neuroscienziata Jill Bolte Taylor spiega che la durata naturale di un'emozione (la media temporale che richiede per muoversi attraverso il sistema nervoso e il corpo) è solo di un minuto e mezzo, solo novanta secondi. Successivamente, abbiamo bisogno di pensieri per mantenere attiva l'emozione. Quindi, se ci chiediamo perché rimaniamo rinchiusi in stati emotivi dolorosi come l'ansia, la depressione, o la rabbia, non dobbiamo cercare molto oltre l'incessante flusso del nostro proprio dialogo interiore.

La neuroscienza moderna ha scoperto una verità fondamentale: i neuroni che si accendono insieme, si collegano tra loro. Quando cadiamo ripetutamente in una serie di pensieri ed emozioni, creiamo degli schemi profondi di reattività emotiva. Questo significa che più pensiamo e ripensiamo a determinate esperienze, più forte sarà la memoria e più facilmente si attiveranno i sentimenti a ciò associati.

Ad esempio, se un'adolescente chiede aiuto a suo padre e quest'ultimo la ignora o reagisce in maniera irritata, il dolore emotivo del rifiuto potrebbe arrivare a essere associato a numerosi pensieri o convinzioni: "Non mi ama", "Non merito il suo aiuto", "Sono debole, se voglio aiuto", "È pericoloso chiedere aiuto", "È cattivo", "Lo odio".

Più l'adolescente riceve tale risposta da un genitore (o semplicemente immagina di ricevere tale risposta) e più l'impulso a chiedere aiuto andrà di pari passo con la convinzione che sarà rifiutata e con i relativi sentimenti (paura o dolore, rabbia o vergogna). Anni dopo, potrebbe avere assolutamente dei dubbi sul chiedere aiuto. Oppure, se lo fa, e l'altra persona indugia nel dare una risposta o appare distratta, i vecchi sentimenti imperverseranno all'istante: minimizzerà i suoi bisogni, si scuserà o si arrabbierà.

A meno che non impariamo a riconoscere e interrompere i nostri pensieri compulsivi, questi schemi emotivi e comportamentali radicati continueranno a rafforzarsi nel tempo. Fortunatamente, è possibile evadere da questo schema.

Il ricercatore Benjamin Libet ha scoperto che la parte del cervello responsabile del movimento si

attiva un quarto di secondo prima che la persona diventi consapevole dell'intenzione di muoversi. Poi, passa un altro quarto di secondo prima che il movimento inizi. Che cosa significa? In primo luogo, getta una luce interessante su ciò che chiamiamo "libero arbitrio" (prima di prendere una decisione consapevole, il nostro cervello ha già attivato gli ingranaggi!). In secondo luogo, tuttavia, ci offre un'opportunità.

Ipotizziamo che sei ossessionato dal desiderio di fumare una sigaretta. Nello spazio tra l'impulso ("Ho bisogno di fumare una sigaretta") e l'azione (prendere il pacchetto), c'è uno spazio all'interno del quale possiamo prendere la decisione. L'autore Tara Bennett-Goleman ha definito questo spazio "il quarto di secondo magico". La consapevolezza ci consente di approfittarne.

Quando catturiamo i nostri pensieri nel quarto di secondo magico, siamo in grado di agire da uno spazio più saggio, interrompendo la circolazione del pensiero che alimenta l'ansia e le altre emozioni dolorose. Ad esempio, se i nostri figli ci chiedono di giocare con loro e automaticamente pensiamo "Sono troppo occupato", dovremmo fermarci e scegliere di trascorrere un po' di tempo con loro. Se siamo presi dalla scrittura di un'e-mail aggressiva, possiamo fermarci e decidere di non premere il tasto Invio.

Il Buddha ci ha insegnato che per essere liberi (non identificati con o posseduti dai pensieri o dai sentimenti) dobbiamo indagare tutte le parti della nostra esperienza con un'attenzione profonda e consapevole. Il primo passo consiste nel fare una pausa, utilizzare il quarto di secondo magico, e il secondo, scegliere di essere presenti con la nostra esperienza, momento dopo momento. Abbiamo bisogno di riconoscere i pensieri fondati sulla paura e la tensione nei nostri corpi con un'attenzione accogliente, curiosa e gentile. Il frutto di questa esperienza è la capacità di liberarsi dalla reattività abituale, rispondere alle circostanze della nostra esistenza con un cuore saggio e uscire dalla morsa delle emozioni oppressive.

Tara Brach è professore senior e fondatrice della Insight Meditation Community di Washington. Tara è l'autore di *Radical Acceptance and True Refuge*